

SOYBEANS VALUE THE WHOLE WORLD  
RECOGNIZES

Soybeans are a miracle food cultivated by the Chinese since the 11th century. Extracts from these plants can be

used to make a milk-like substance and numerous foods containing twice as much protein as some animal products.

Soybean fibre facilitates digestion and helps prevent cancer of the large intestine.

The lecithin in soybeans strengthens the body's nervous system and memory, reduces cholesterol in blood, controls diabetes, prevents osteoporosis, improves the functioning of the kidneys, and helps filter the body's wastes more effectively.

Vitamilk-Made from Genuine Soybean Milk The Drink for Today, Every Day

### ถั่วเหลืองคุณค่าที่โลกยอมรับ

ถั่วเหลืองพิชมหัศจรรย์ที่ชาวจีนรู้จักมาตั้งแต่ พศวรษราชที่ 11 โดยนำมาย่างเป็นเมล็ดถั่วเหลือง และประ枯อบอาหารอย่างแพร์ทรายด้วย คุณค่าของโปรตีนที่มีมากกว่าเนื้อสัตว์

บางชนิดถึง 2 เท่า มีไฟเบอร์ช่วยให้ระบบย่อยทำงาน ง่ายขึ้น ป้องกันไขมันเร็งถ้าได้ให้ถูก เลขิติน ช่วยเสริมสร้าง การทำงานระบบประสาท (หน่วยความจำ)ลดคอเลสเตอรอล ในเลือด ควบคุมเบาหวาน ป้องกันกระดูกเสื่อม ช่วยให้ได้ ทำงานดีขึ้น และยังช่วยกรองของเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นมไว้ตามลักษณะจากถั่วเหลืองแท้  
ดีมทุกครั้ง ดีทุกวัน



# Phuket Vegetarian Festival

เนสกาแฟ บุฟเฟ่ต์ ภูเก็ต



NESTLE  
THAILAND 1895



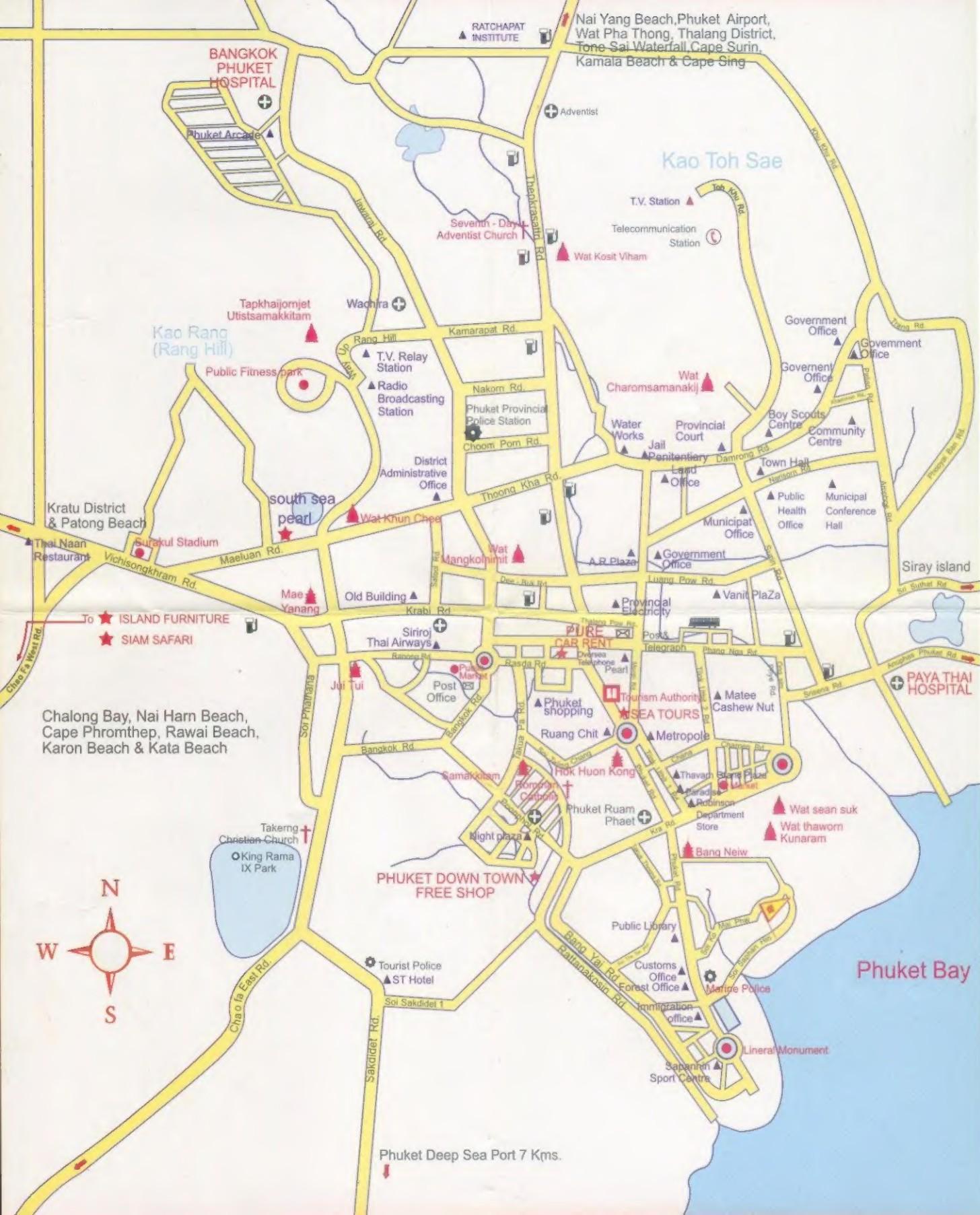
**Observation points for this year's Vegetarian Festival processions**

- ⇒ October 23, 1998 Sam Tong Shrine, along Yaowarat Road, Tepkasatri Road, Phang Nga Road, Montri Road, Aung Sim Pai Road, Phuket Road, to the Stone Bridge (Saphan Hin)
- ⇒ October 24, 1998 Tharour Shrine, along Tepkasatri Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ⇒ October 25, 1998 Bang Neiw Shrine, and after a ceremony at the Stone Bridge, along Phuket Road, Takua Tung Road, Kratrong Road, Phuket Road, Rasada Road, Patipan Road, Krabi Road, Dibuk (Tin) Road, Tepkasatri Road, Phuket Road, Talang Road, Yaowarat Road, Pang Nga Road, Montri Road,

Aung Sim Pai Road, and ending at the shrine

- ⇒ October 26, 1998 Chui Tui shrine, along Krabi Road, Talang Road, Phuket Road, Pang Nga Road, Rasada Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ⇒ October 27, 1998 Kratu Shrine, along Wichit Songkram Road, Krabi Road, Dibuk Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ⇒ October 28, 1998 Lo Rong Shrine, along Bangkok Road, Phang Nga Road, Montri Road, Phuket Road, to the Stone Bridge

Note The ceremony at shrine begins at 6:00 a.m.



## จุดชนวนแห่งเดิมดลองประเพณีกินผัก

- ๖- 23 ต.ค. 41 ศาลเจ้าสามทอง แห่งไปตามถนนเยาวราช  
ถนนเทพกษัตริย์ ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนอ่องซิมฝ่าย ถนนภูเก็ต  
ถึงสะพานหิน
- ๗- 24 ต.ค. 41 ศาลเจ้าท่าเรือ แห่งไปตามถนนเทพกษัตริย์ ถนนภูเก็ต  
ถึงสะพานหิน
- ๘- 25 ต.ค. 41 ศาลเจ้าบางเหนียวหลังจากทำพิธีที่สะพานหินจะนำไป  
ตามถนนภูเก็ต ถนนตะกั่วทุ่ง ถนนกระดอง ถนนภูเก็ต ถนนรัชฎา  
ถนนปิริพันธ์ ถนนกระเบี้ย ถนนดินบุก ถนนเทพกษัตริย์ ถนนภูเก็ต  
ถนนคลอง ถนนเยาวราช ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนอ่องซิมฝ่าย  
ลิ้นสุดที่ศาลเจ้า

- ๙- 26 ต.ค. 41 ศาลเจ้ารุยดุย เริ่มแห่ไปตามถนนกระเบี้ย เข้าถนน  
รัชดา ถนนภูเก็ต ถนนพังงา ถนนรัชฎา ถนนภูเก็ตถึงสะพานหิน
- ๑๐- 27 ต.ค. 41 ศาลเจ้ากระทุ้ แห่งไปตามถนนวิชิตสองคราม  
ถนนกระเบี้ย ถนนดินบุก ถนนภูเก็ต ถึงสะพานหิน
- ๑๑- 28 ต.ค. 41 ศาลเจ้าหล่อโรง แห่งไปตามถนนบางกอก  
ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนภูเก็ต ถึงสะพานหิน

หมายเหตุ เริ่มพิธีแห่จากศาลเจ้า เวลา ๔.๐๐ น.

## TO ITS ROOTS

Vegetarianism is now a modern, worldwide trend with millions of adherents. The origins of vegetarianism in Phuket, however, can be traced back hundreds of years to China. A travelling Chinese theatre troupe came to the district of Kra'tu in Phuket and began to perform. The performers were taken ill with malaria, which was very prevalent in the area. They consequently adopted a strict vegetarian diet to propitiate their deities, namely Kiu Hong Tai Te and Yok Hong Tai Te, and were cured. Witnessing this, the local villagers decided to follow suit, beginning on the first night of the ninth month and continuing until the ninth night. These nine days of self-denial were considered to be auspicious both for the devotee and the community at large. Such a diet, moreover, is good for both the body, endowing it with health and strength, and for the soul, as the devotee refrains from killing animals for food and from all other sins. The spirit thus becomes clearer, calmer, and filled with loving-kindness.



## WHEREVER THE YELLOW FLAG FLIES, THERE YOU'LL FIND HEALTH

The traditional vegetarianism practised in Phuket satisfies the body's needs for all major food groups without relying on any animal-derived products. There are, however, several prohibitions to be observed in this traditional approach:

1. Refrain from 5 kinds of vegetables, namely garlic, onions, lakkia, kuichai, and tobacco. All these plants have a strong taste and pungent odour, and may contain toxins that upset the body's balance of 5 basic elements.
2. Eat 5 types of beans, one type for each of the 5 elements in the body. Fire is red, and is provided by red beans. Earth is yellow, and is provided by yellow or soy beans. Water is black, and is provided by black beans. Wood is green, and is provided by green



or mung beans. Metal is white, and is provided by white beans.

3. Eat sesame seeds, which contains fatty acids essential to the body's health.
4. Avoid heavily flavoured foods, which have a detrimental influence on certain organs of the body. Bitter foods affect the heart, salty foods affect the kidneys, sour foods affect the liver, and hot or spicy foods affect the lungs.
5. Refrain from pickled foods. If you want to try vegetarian foods this year, during October 23-28, 1998 in particular, look for the yellow flags, the symbols recognized by all who practise the traditional vegetarianism of Thailand.

## เจ...ประเพณีกินผักที่อิ่มไว้ใหญ่ ชรไกโภถึงภูเก็ต

ประเพณีกินฯ เป็นประเพณีที่แพร่หลาย และถือปฏิบัติกันทั่วโลกมีต้นกำเนิดที่ประเทศไทย เข้ามาภายใต้ พ.ศ. 2368 ที่จ้าวเอกสารหัวเป็นแห่งแรก สมัยก่อนกระชุมหัวป่ากุ้ง เมืองจันท์ ท่านมาเปิดการสอน และเกิดเจ็บไข้จากไข้เข้าขึ้น จึงประคบรหัสพิธีกินผัก เพื่อบวงสรวงเทพเจ้า "ก้าวอื้อไว้เต๊" และ "ยกอื้อซังเต๊" จากนั้นในโอกาสที่เข้าเจ็บได้หมดไป ชาวบ้านหัวเข้าจึงเกิดครัวชา และประคบรหัสพิธีกินผักเข้าโดยเริ่ม ตั้งแต่วันขึ้น ๑ ค่ำ ถึง ๙ ค่ำ ถึง ๙ รวม ๙ วัน ๙ คืน เพื่อความเป็นศิริมงคลแก่คุณของและบ้านเมือง นอกจากนี้ยังทำให้สุภาพร่างกายแข็งแรงมีจิตใจ เมตตา ไม่ถ่อมตัว ละเว้นอนามัยมุนทั้งปวงก่อให้เกิดความส่อว่างสเปนเจิดจรัส

## ธงเหลืองสะบัดที่ไหน สุขภาพกายใจสมบูรณ์ที่นั่น

อาหารเจเป็นอาหารที่ได้สำหรับคนทุกหมาดหุ่น โดยปราศจากเนื้อหรืออหาราที่ได้จากการฆ่าสัตว์ทุกชนิด แม้กระทั่งม้าการกินเจที่ถูกหลักกิจเชือดหัวบ่มปฏิบัติตนนี้

1. งผัก ๕ ชนิด ได้แก่กระเทียม หัวหอม หลักเกี่ย ถุงซ้าย และยาสูบ เฟราเดียแล้วน้ำมันสนหนัก กะลิ่นรุนแรง และยังเชื่อว่ามีสรรพคุณ ทำลายพลังงานทั้ง ๕ ในร่างกายให้ทำงานไม่ปกติ
2. กินถั่ว หัวชัก冒ฝาให้ครบสี่ตามสีของธาตุทั้ง ๕ ธาตุไฟ-สีแดง ถั่วแดง ถั่วถิน-สีเหลือง ถั่วเหลือง ถั่วถ้า-สีดำ ถั่วถ้า ถั่วถืม-สีเขียว ถั่วถืมเหลือง-สีขาว (ถูกเตือน)
3. กินเจ เทราไวในเมล็ดงามมีกรรมไรมันที่จำเป็นต่อร่างกายมาก
4. ไม่กินอาหารรสจัดเกินไป เพราะอาหารจัดจะส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะหลัก ในร่างกาย เช่น รสมามส์ผลต่อหัวใจ รสมีน-ไต รสเบร์ยรา-ตับ รสเผ็ด-ปอด
5. หลีกเลี่ยงอาหารมักดอง

\* โดยเฉพาะช่วงวันที่ 23 - 28 ต.ค. 41 ถ้าอยากล้มลงอาหารเจถักมีอ้อ ลักษณะ อายุตีนังเกตุ ลงเหลือง ลัญญาชนที่คนกินเจชี้รักกิ้ด